

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat pengaruh *slow deep breathing exercise* terhadap penurunan tingkat stres pada pasien hipertensi.

B. Saran

1. Untuk masyarakat, disarankan untuk dapat menggunakan teknik *slow deep breathing exercise* dalam menurunkan tingkat stres karena telah terbukti manfaatnya.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan variabel perancu seperti frekuensi dan sudah berapa lama stresor yang dialami setiap subyek, bagaimana aktivitas fisik dan pola makan sehari-hari yang dapat merubah hasil pengaruh *slow deep breathing exercise* terhadap tingkat stres.